

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 KCal. 694 H.C. 88 Lip. 30 P. 24 SOPA DE AVE Y COCIDO CON FIDEO ECOLOGICO	2 KCal. 765 H.C. 81 Lip. 33 P. 39 LENTEJAS CON QUINOA ECOLOGICA	3 KCal. 756 H.C. 107 Lip. 29 P. 20 PURE DE VERDURAS ECOLOGICO	4 KCal. 664 H.C. 92 Lip. 18 P. 40 ALUBIAS PINTAS
	TORTILLA DE PATATAS AL HORNO • TOMATE FRESCO	MERLUZA FRESCA A LA ROMANA • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	SAN JACOBO • SALSA DE TOMATE FRITO	MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES
	FRUTA PAN	YOGUR PAN	FRUTA PAN	FRUTA PAN
7 KCal. 895 H.C. 130 Lip. 33 P. 29 ARROZ CON TOMATE	8 KCal. 800 H.C. 100 Lip. 35 P. 28 GARBANZOS CON VERDURA ECOLOGICA	9 KCal. 687 H.C. 80 Lip. 22 P. 46 PATATAS EN SALSA VERDE	10 KCal. 792 H.C. 84 Lip. 38 P. 33 PURE DE ZANAHORIA	11 KCal. 804 H.C. 107 Lip. 25 P. 44 LENTEJAS CON QUINOA ECOLOGICA
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN AL HORNO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	GUISADO DE TERNERA CON SALTEADO DE VERDURAS	FILETE DE PERNIL EMPANADO CON PIMIENTOS ROJOS	BACALAO A LA RIOJANA
FRUTA PAN INTEGRAL	FRUTA PAN	YOGUR PAN	FRUTA PAN	FRUTA PAN
14 KCal. 694 H.C. 89 Lip. 22 P. 39 MENESTRA DE VERDURAS ECOLOGICO	15 KCal. 870 H.C. 135 Lip. 21 P. 43 ARROZ CON TOMATE	16 KCal. 625 H.C. 60 Lip. 32 P. 28 PURE DE COLIFLOR	17 KCal. 695 H.C. 88 Lip. 30 P. 25 SOPA DE AVE Y COCIDO CON FIDEO ECOLOGICO	18 KCal. 812 H.C. 111 Lip. 25 P. 43 GARBANZOS
ESCALOPE DE POLLO CON SALSA AGRIDULCE Y VERDURITAS	GUISADO DE TERNERA CON SALTEADO DE VERDURAS	FILETE DE MERLUZA AL HORNO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	TORTILLA DE PATATAS Y CHAMPIÑONES AL HORNO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	ATUN AL AJOARRIERO
FRUTA PAN INTEGRAL	FRUTA PAN	YOGUR PAN	FRUTA PAN	FRUTA PAN
21 KCal. 752 H.C. 79 Lip. 37 P. 28 ACELGAS CON PATATAS	22 KCal. 833 H.C. 157 Lip. 14 P. 29 ALUBIAS BLANCAS	23 KCal. 825 H.C. 95 Lip. 33 P. 43 PATATAS A LA RIOJANA	24 KCal. 775 H.C. 93 Lip. 33 P. 33 LENTEJAS CON QUINOA ECOLOGICA	25 KCal. 681 H.C. 75 Lip. 34 P. 24 PURE DE CALABACIN
ALBONDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIAS	PAELLA VEGETAL ECOLOGICA	FILETE DE TERNERA EMPANADO • TOMATE FRESCO	TORTILLA DE PATATAS AL HORNO • ZANAHORIA RALLADA	FILETE DE MERLUZA AL HORNO • MAHONESA
FRUTA PAN INTEGRAL	FRUTA PAN	FRUTA PAN	YOGUR PAN	FRUTA PAN
28 KCal. 938 H.C. 128 Lip. 40 P. 25 MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE	29 KCal. 583 H.C. 67 Lip. 17 P. 41 SOPA MINISTRONE	30 KCal. 713 H.C. 96 Lip. 22 P. 37 GARBANZOS CON VERDURA ECOLOGICA		
TORTILLA DE PATATAS AL HORNO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	GUISADO DE TERNERA CON SALTEADO DE VERDURAS	MUSLO DE POLLO ASADO • PATATAS CHIPS		
FRUTA PAN INTEGRAL	YOGUR PAN	FRUTA PAN		